

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

4

KWIECIEŃ - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY.
REDAKCJA: W-WA, UL. ŁAZIENKOWSKA 1
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ., PÓŁR. 12 ZŁ.
CENA POJEDYNCZEGO NUMERU 2 ZŁ

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.
Nakł. 6925 egz.
Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125
Zam. 667. 6.3.52. — 3-B-14650.



NIECH ŻYJE
NAJLEPSZY PRZYJACIEL I OPIEKUN SPORTOWCÓW POLSKICH
PREZYDENT BOLESŁAW BIERUT

CAŁY naród polski przygotowuje się do godnego uczczenia 60-lecia urodzin Pierwszego Obywatela i Gospodarza Polski Ludowej, wiernego syna i przywódcy mas pracujących Prezydenta Bolesława Bieruta. Tysiące zobowiązań produkcyjnych pracowników miasta i wsi, kobiet i młodzieży, które przyniosą nowe sukcesy w realizacji wielkiego Planu 6-letniego — Planu Pokoju i Socjalizmu — wyrażają uczucia głębokiej miłości i wdzięczności dla Przewodniczącego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej — Twórcy wspaniałego projektu Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

Sportowcy polscy dobrze znają serdeczną opiekę i troskę ukochanego Prezydenta o młodzież, o rozwój kultury fizycznej i sportu.

To słowa Prezydenta: „należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawę wychowania fizycznego młodzieży i ruchu sportowego, należy otoczyć go należną troską i opieką partyjną" — otworzyły nową erę dla polskiego ruchu sportowego w mieście i na wsi.

To z inicjatywy i pod kierunkiem Prezydenta Bieruta opracowane zostały historyczne dla polskiej kultury fizycznej dokumenty— Uchwała Biura Politycznego Komitetu Centralnego PZPR i Ustawa Sejmowa o Organizacji Spraw Kultury Fizycznej i Sportu, które wytyczyły nowe wspaniałe perspektywy rozwoju kultury fizycznej i sportu w naszym kraju i stworzyły warunki upowszechnienia wychowania fizycznego i stałego wzrostu osiągnięć sportowych.

To ciepłe i serdeczne słowa Prezydenta w liście do sportowców polskich z okazji wręczenia Mu pierwszej honorowej Odznaki Sprawny do Pracy i Obrony zmobilizowały nasz ruch sportowy do wzmożenia wysiłków w pracy i walce o nowe setki tysięcy sportowców, o coraz lepsze wyniki sportowe i rekordy.

Wraz z całym narodem sportowcy podejmują dla uczczenia dnia urodzin naszego Prezydenta i Święta 1 Maja zobowiązania produkcyjne i społeczne. Na apel robotników Pa-Fa-Wag-u którzy zobowiązali się między innymi zdobyć 2.500 odznak SPO odzywa się coraz więcej kół i Ludowych Zespołów Sportowych.

W tej wielkiej manifestacji gorących uczuć patriotycznych nie zabraknie ani jednej organizacji sportowej, ani jednego sportowca. Tysiące zdobytych odznak SPO i setki sprawnie przeprowadzonych imprez sportowych, tysiące nowo uzyskanych klas sportowych i setki nowych rekordów koła, gminy, województwa, Zrzeszenia i Polski będą obok osiągnięć w pracy i nauce wyrazem gorącej miłości sportowców polskich dla Wielkiego Przywódcy Narodu Polskiego.

Na Start!

Miasto i wieś, w tysiącach meldunków zgłasza wykonanie planów pierwszych miesięcy trzeciego roku Planu Sześcioletniego. Robotnik i chłop stanęli na starcie wielkiej bitwy o wykonanie zadań produkcyjnych i z dumą zgłaszają pierwsze swoje sukcesy rozpoczętego roku. Dziś dla tysięcy sportowców zrzeszonych w kołach i ludowych zespołach sportowych, zawołanie „na start“ nie ogranicza się do stawiennictwa na bieżni i rzutni. Hasło startowe, ma nas mobilizować do współdziałania w wykonaniu zadań postawionych przed ruchem sportowym, ma nas wyprowadzić na boiska i bieżnię po zdrowie i siły do nauki, pracy i walki o Plan Sześcioletni.

Jesteśmy u progu nowego sezonu wiosenno-letniego, który daje nam olbrzymie możliwości rowinięcia pracy i działalności sportowej. Stadiony, boiska i place sportowe — stoją przed nami otworem. Sprawą aktywu koła sportowego będzie je zaludnić, wnieść na nie właściwą atmosferę świadomego działania i treść pracy. Nasz start do sezonu musi być masowy. Musimy wyprowadzić na boiska tysiące naszych kolegów i koleżanek, tysiące młodzieży, tysiące ludzi pracy. Musimy ich przygotować do udziału we wszystkich imprezach sportowych, tak szeroko zaplanowanych w jednolitym kalendarzu imprez 1952 r. Musimy pobudzić w nich zdrowy patriotyzm godnego reprezentowania swego koła, zakładu pracy, zrzeszenia, swojej gminy, powiatu czy województwa. Musimy wyrobić w nich świadomość konieczności należytego przygotowania się do tych zawodów i pokazów przez stałe i systematyczne uprawianie ćwiczeń.

Jak do tego przystąpić, jak zadanie to zrealizować?

Dobra agitacja i propaganda, prowadzona przez ZMP-ców i aktyw koła bardzo nam w tym pomoże, ale nie rozwiąże jeszcze w całości zagadnienia. Mu-

simy do tego dodać dobry i atrakcyjny plan naszej pracy, z którego dopiero wyłonią się właściwe formy propagandowe.

Pogadanka, gazetka ścienna, afisze — mówiące np. o Biegu Narodowym, muszą być uzupełnione przez ustalenie form współzawodnictwa odnośnie ilości zgłoszeń, bicia rekordów własnych, rekordów koła, rekordu ilości zdobytych norm na SPO. Ambicją koła, powinno być doprowadzenie swoich reprezentantów do walki o pierwsze miejsce w gminie, powiecie i województwie. Plan takiego działania musi być wspólnie omówiony, musi byc wspólnym planem — akcją. Z niego wyniknie terminarz treningów, zadanie organizacyjne i akcja propagandowa.

Podaliśmy przykład Biegów Narodowych, ale odnosi się to również do innych imprez, w których koło będzie brało udział. A jest ich dużo w sezonie wiosenno-letnim. Czeka nas udział w wyścigach kolarskich organizowanych z okazji i dla uczczenia międzynarodowej imprezy kolarskiej „Wyścigu Pokoju" Warszawa — Berlin — Praga.

Masowymi pokazami gimnastycznymi uczcimy I- Majowe Święto Klasy Robotniczej. Rozpoczniemy eliminacje do mistrzostw w wielu dyscyplinach sportowych. Będziemy przygotowywali się do Święta Kultury Fizycznej, na którym pokażemy nasz dorobek pracy.

Program obfity, atrakcyjny i ciekawy. Jakże jednak często źle rozumiany przez członków i działaczy koła sportowego. Źle rozumiany dlatego, że traktowany jest bezdusznie, bez podłożenia pod nim treści pracy, jako suchy obowiązek do wypełnienia. A ma on przecież pomóc nam w pracy, ma przez swoją atrakcyjność przyciągać coraz więcej osób do zajęć w kole i tak właśnie trzeba go pojmować: wtedy wasze ćwiczenia nabiorą treści, ćwiczący będą widzieli cel, współzawodnictwo podniesie poziom waszego wyszkolenia. Tak realizowany plan pracy, podbudujecie akcją propagandową. W świetlicy waszej znajdą się wtedy tablice rekordów koła, tablice wyróżnionych za osiągnięcia sportowe i organizacyjne, zestawienie zdobytych odznak SPO i klasyfikacyjnych. Będziecie tworzyli historię waszego koła.

Na najbliższym zebraniu, wysuniecie sprawę przygotowania do tej akcji przed aktywem koła. Musicie opracować plan działania, musicie być gotowi do stawienia się na starcie do pracy, która wam i waszym kolegom da dużo zadowolenia i radości. Da wam bowiem zdrowie i siły do pracy, nauki i walki o przedterminowe wykonanie Planu Sześcioletniego.

Plan pracy i wytyczne dla koła sportowego na II kwartał 1952 r.

Przystępując do opracowania planu pracy na II. kwartał 1952 r. będzie rzeczą słuszną jeśli w kolektywie dokładnie przeanalizujecie i ocenicie, jak plan ubiegłego kwartału został przez was zrealizowany i jakie dał wam konkretne korzyści w pracy i rozwoju waszego koła czy zespołu sportowego.

Niewątpliwie znajdziecie dużo błędów i niedociągnięć, jakie w trakcie pracy popełniliście. W wielu wypadkach stwierdzicie niedostateczne wykonanie planu.

Błędem byłoby, gdybyście ograniczyli się tylko do stwierdzenia tych faktów. Takie potraktowanie sprawy nie pomogłoby wam w dalszej pracy. Trzeba doszukać się źródła zła, niepowodzeń i hamowania waszej pracy, by poznawszy je można było zastosować właściwe środki do ich usunięcia w przyszłości.

Chcemy podzielić się z wami naszymi spostrzeżeniami z pracy kół i zespołów sportowych, dotyczącymi podstawowych błędów w ich działalności, a mianowicie:

1. W wielu wypadkach stwierdziliśmy zbyt słabą działalność aktywu sportowego koła. Kierownictwo koła zbyt mało poświęcało mu uwagi. Nie wciągało do prac organizacyjno - sportowych młodych wybijających się w pracy członków koła. W mobilizowaniu ich nie szukało pomocy w organizacji ZMP-owskiej, radzie zakładowej, kierownictwie zakładu pracy. Nie dawało konkretnych zadań, co w konsekwencji zniechęcało nowozwerbowanych do pracy.

3. Działający w kole aktyw sportowy nie kontrolował wykonania uchwał podejmowanych przez koło czy zespół sportowy kolektywnie i indywidualnie przez poszczególnych jego członków. Szczególnie dało się to zauważyć przy realizacji kalendarza imprez.

3. Niewłaściwe pojmowanie a często zupełne niezrozumienie zadań i zasad kalendarza imprez.

   a) Kalendarz miał być pomocą w pracy koła, atrakcyjną formą zajęć i planu pracy a stał się bezdusznym wypełnieniem obowiązków dla zadośćuczynienia wymogom stawianym przez władze Zrzeszenia;

   b) Brak było inicjatywy przy organizowaniu imprez własnych. Ograniczano się do brania udziału w imprezach przeprowadzonych przez innych;

   c) niestosowano łączenia zdobywania norm SPO z kalendarzem imprez. W wyniku tego brak było atrakcyjności w zdobywaniu SPO, a to za sobą pociągnęło brak masowości w imprezach organizowanych zgodnie z kalendarzem imprez.

4. Brak zorganizowanej akcji propagandowo - agitacyjnej a przez to obniżenie czynnego stosunku członków do wykonania zadań i planów koła.

5. Zbyt łatwe rezygnowanie z walki o stworzenie odpowiednich warunków dla pracy koła (sprzęt, sale, boisko itp.) oraz mała przedsiębiorczość w staraniu się, by własnymi sposobami i środkami warunki te stworzyć.

Po usunięciu tych błędów, należy przystąpić do pracy w II kwartale z dobrze przemyślanym i mobilizującym planem działalności.

Plan zapraw i zdobywania norm SPO w II kwartale 1952 roku.

Normy w dyscyplinach	kwiecień	maj	czerwiec
Obowiązkowe			
1. Biegi na przełaj	+++	000	
2. Tor przeszkód		+++	+00
3. Pływanie			++
Do wyboru			
1. Bieg 100 m (grupa I)		+++	000
2. Skoki (grupa II)		+++	000
3. Rzuty (grupa III)		+++	000
4. Bieg 3000 m (grupa IV)		+++	000
5. Gry sportowe (piłka nożna, siatk.)	+++	000	000

Objaśnienie: +++ przygotowanie
000 zdawanie na zawodach

Ważnym czynnikiem w zrealizowaniu planu zapraw do zdobywania norm SPO, będzie praca Sekcji Ogólnego Przygotowania. Przyjmując, że zejęcia Sekcji powinny się odbywać dwa razy w tygodniu po dwie godziny, plan zajęć powinien być ustawiony następująco

Plan Pracy Sekcji Ogólnego Przygotowania

Dyscypliny sportu	Ilość godzin		
	kwiecień	maj	czerwiec
Biegi na przełaj, lekka atletyka	12		
Lekka atletykka, tor przeszkód		10	8
Gry sportowe, piłka nożna, siatkówka	4	6	4
Pływanie			4
Razem	16	16	16

W związku z terminarzem należy ułożyć plan pracy dla koła i zespołu sportowego na II kwartał 1952 r.

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Uwagi
KWIECIEŃ		
1—30	Treningi do biegów narodowych.	Kontrolować przebieg treningów i stan przebadania zawodników.
	Mistrzostwa Powiatu juniorów w piłce nożnej. Organizuje PKKF	Terminarz ustali PKKF — sprawdzić przygotowanie drużyny.
	Mistrzostwa Powiatu w siatkówce kobiet i mężczyzn.	Organizuje PKKF. Reszta jak wyżej.
1—30	Mistrzostwa Koła — LZS w strzelaniu — wiatrówka, KBK 22.	O broń zwrócić się do PO „SP" lub LPZ. W wypadku zdobycia normy zaliczyć na SPO.
10—	Zebranie Koła. Przygotowanie do obchodu Międzynarodowego Święta Klasy Robotniczej — 1 Maja. Ułożenie planu imprez sportowych, jakie Koło LZS zorganizuje. Jedną z form uczczenia Święta Pracy są Biegi Narodowe i dlatego każdy członek Koła — LZS winien startować w tej imprezie.	
od 15	Puchar Polski w piłce nożej na szczeblu powiatu.	Terminarz poda PKKF. Zgłosić drużynę do PKKF.
13.	Kolarski bieg na przełaj 20 km o Mistrzostwo Koła — LZS. Rowery turystyczne.	Zgłosić mistrza do PKKF, który startuje w Mistrzostwach Powiatu 20. IV. Przygotować trasę. Badanie zawodników.
20—27	Otwarcie cezonu lekkoatletycznego — organizuje PKKF.	Zgłosić zawodników do PKKF spośród uczęszczających na treningi.
27.	Szosowe kolarskie Mistrzostwa Koła — LZS — rowery turystyczne.	W/g regulaminu SPO. Spowodować start wszystkich zainteresowanych. Mistrzów zgłosić do PKKF do Mistrzostwa Powiatu (11. V.).
28.	Zebranie Koła. Mobilizacja członków Koła do startu w Biegach Narodowych. Omówienie imprez, jakie Koło — LZS zorganizuje dla uczczenia Święta Pracy. Zmobilizować członków Koła — LZS do uczestniczenia w manifestacjach 1-szo Majowych. Odpowiedzialna Rada Koła — LZS.	—

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Uwagi
MAJ		
4—11	Biegi Narodowe w/g regulaminu	Spowodować start wszystkich członków. Mistrzów zgłosić do PKKF do drugiego etapu biegów narodowych — 25 maja.
11.	Szosowe kolarskie Mistrzostwa Powiatu 20, 50 i 100 km, organizuje PKKF.	Zgłosić zawodników, którzy winni przejść obowiązkowo badania lekarskie
17—18	Ogólnopolskie zawody korespondencyjne. Mistrzostwa Koła — LZS w lekkoatletyce i tor przeszkód.	Udział powinni brać zawodnicy, którzy przeszli przygotowanie. Mistrzów zgłosić do PKKF do Mistrzostw Powiatu (28—29). VI). Czuwać na dalszym przygotowaniem zawodników.
CZERWIEC		
	Porozumieć się z PKKF w sprawie przygotowań do Święta Kultury Fizycznej.	
	Kończą się rozgrywki o Mistrzostwo Powiatu w siatkówce kobiet i mężczyzn i juniorów w piłce nożnej.	Przeanalizować udział drużyn w Mistrzostwach. Wyciągnąć wnioski (postawa zawodników, wyniki, braki).
1	Ludowe Zespoły Sportowe — 3-bój lekkoatletyczny na SPO i tor przeszkód.	Rada LZS zgłosi mistrzów do PKKF do Mistrzostw Powiatu Wsi (15. VI.). Brać również pod uwagę zawodników, którzy startowali w zawodach w dniu 17—18 maja.
22	Święto Kultury Fizycznej.	Zastosować się do wytycznych PKKF.
	W zależności od pogody rozpocząć przygotowania zawodników do Mistrzostw Koła — LZS w pływaniu.	
	Rozpocząć treningi (LZS) drużyn siatkówki kobiet i mężczyzn przed Mistrzostwami Wsi.	Zgłosić drużyny do PKKF w terminie podanym przez Komitet.

Zawody sportowe jak już powiedzieliśmy na wstępie, mają być atrakcyjną formą pracy koła i zespołu sportowego. Nie można jednak zapominać o tym, że mają być poprzedzone systematyczną pracą wśród przygotowujących się do nich, że muszą być ujęte planem przygotowań, zarówno po linii sportowej, organizacyjnej jak i wychowawczej.

Członek koła startujący do zawodów musi znać ich cel postawiony przez organizatora, musi widzieć swoją rolę w realizacji tego celu. Wówczas trening nabierze charakteru świadomej działalności, pomoże zawodnikowi i instruktorowi szybciej i skuteczniej przygotować się od jego wypełnienia. Organizator powinien zapewnić zawodnikom przygotowującym się do rozgrywek, możliwie jak najdogodniejsze warunki pracy na treningach. Przygotowanie sprzętu, miejsca ćwiczeń i wszelkich pomocy potrzebnych przy przeprowadzeniu zebrań, będzie miało niewątplwie dodatni wpływ na osiągnięcie dobrych rezultatów.

Należy wykorzystać znanych, wybijających się zawodników do mobilizowania i roztaczania opieki nad młodszymi początkującymi kolegami. Razem mają pracować nad podniesieniem poziomu sportowego, biciem rekordów, zdobywaniem klasyfikacji sportowej.

Koło sportowe w zależności od tego czy samo jest organizatorem zawodów, czy bierze udział w zawodach organizowanych przez inną jednostkę powinno przewidzieć w planie pracy szereg czynności przygotowawczych, a mianowicie:

I. W wypadku, gdy jest organizatorem zawodów:

1. Określenie celu i zadań zawodów
2. Terminu i sposobu ich przeprowadzenia
3. Ułożenie i opublikowanie regulaminu
4. Opracowanie szczegółowego programu i budżetu
5. Ustalenie planu organizacji:
   a) powołanie Komitetu Organizacyjnego
   b) zabezpieczenie sprzętu i urządzeń sportowych
   c) powołanie Sekretariatu zawodów (protokóły, zgłoszenia, listy startowe, komunikaty)
   d) przeprowadzenie akcji propagandowej (dekoracja obiektów, afisze, hasła, nagrody lub dyplomy).
6. Opracowanie programu otwarcia i zakończenia zawodów.

II. W wypadku brania udziału w zawodach organizowanych przez inną jednostkę:

1. Zapoznanie kierownictwa koła i zawodników z obowiązującym regulamin.
2. Przeprowadzenie oceny zawodów (własne przygotowania, tabela wyników, zestawienie najlepszych pięciu wyników, ilość klasyfikowanych zawodników)
3. Wyciągnięcie wniosków do dalszej pracy.

Dobre zaplanowanie prac koła sportowego w II kwartale 1952 r., troska o pełne jego wykonanie, powinno podnieść i napewno podniesie poziom pracy wyszkoleniowej w kole, wciąganie nowych członków do czynnego uprawiania w. f., przyczyni się do pełnej realizacji zadań, jakie przed kołem sportowym stawia ruch sportowy.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



4 — 11.V. Pierwszy etap Biegu Narodowego

Przygotowujemy się do Biegu Narodowego

Tegoroczne Biegi Narodowe rozegrane zostaną w 3 etapach.

I etap — na szczeblu koła dystanse i kategorie wieku według regulaminu SPO i BSPO, a mianowicie:

Dziewczęta	15—16	lat	bieg	500	m	minimum	2,20	min.
„	17—18	„	„	„	„	„	2,10	„
Kobiety	19—25	„	„	„	„	„	2,05	„
„	26—32	„	„	„	„	„	2,15	„
„	od 33	„	„	„	„	„	2,15	„
„	od 33	„	„	„	„	„	2,45	„
Chłopcy	15—16	„	„	1000	„	„	2,45	„
Chłopcy	15—16	„	„	1000	„	„	3,50	„
„	17—18	„	„	„	„	„	3,40	„
Mężczyźni	19—29	„	„	„	„	„	3,50	„
„	30—39	„	„	„	„	„	3,40	„
„	od 40	„	„	„	„	„	4,00	„

Biegi powyższe winny być przeprowadzone wewnątrz każdego koła. Regulamin zawodów należy tak ułożyć by zmobilizować jak najwięcej członków do startu w Biegu Narodowym dla zdobycia normy biegowej na SPO oraz tytułu mistrza koła na rok 1952 w punktacji drużynowej (najlepsze oddziały, klasy w SKS-ach, wsie w LZS-ach), oraz dla wyłonienia najlepszego zawodnika. Zawody te będą równocześnie eliminacją do zawodów II-go etapu, tj. do biegu na szczeblu powiatu, w którym startuje po 2-ch najlepszych zawodników każdego koła.

W związku ze zbliżającym się terminem Biegów Narodowych, których I-szy etap odbędzie się w dniach od 4 — 11 maja należy zwiększyć jeszcze bardziej akcję propagandową i przygotowawczą. O tym była już mowa w poprzednim numerze „Koła".

Wszystkie sekcje nie tylko lekkoatletyczna, ale i piłki nożnej, bokserska itd. muszą rozpocząć niezwłocznie — jeśli do tej pory tego nie uczyniły — intensywną pracę nad przygotowaniem swoich członków do biegu. Należy też w ramach współzawodnictwa między sekcjami walczyć o jak najlepsze przygotowanie i najliczniejszy udział członków w tej imprezie.

Ćwiczenia biegu są pożyteczne nie tylko dla lekkoatlety, ale dla każdego sportowca.



WSZYSCY NA START!

Dlatego też na starcie do Biegu Narodowego nie może zabraknąć nikogo.

W świetlicy, zakładach pracy itd. należy wywiesić specjalne ogłoszenia i gazetki ścienne propagujące Biegi. Wykreślić też należy plany tras i podać minima do uzyskania SPO.

Do treningu Biegów Narodowych przystąpić należy z wyraźnym planem. Wysiłek należy dawkować. Nie wolno np. bez przygotowania przebiegać pełnego dystansu obowiązującego w normie na SPO jak również nie wolno nadrabiać zaległości treningowych zdwojonym wysiłkiem. Jak ćwiczyć powinni

początkujący omówiliśmy w numerze 3 „Koła". Poniżej podajemy dalszą część treningu przygotowawczego przewidzianą na kwiecień. Ćwiczenia te przygotowują również do zawodów otwarcia sezonu na bieżni.

PRZYKŁADOWA LEKCJA TRENINGU

Część wprowadzająca: (3 minuty).

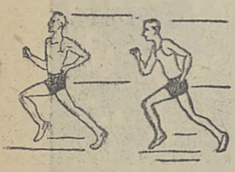
Jak poprzednio.

Ćwiczenia przygotowawcze (10 minut).

1. Marsz coraz szybszy, po czym przejście do luźnego biegu najpierw drobnymi krokami („truchcikiem") zwracając uwagę na równoległe stawianie stóp, a następnie przejście do biegu swobodnego (rys. 1).
2. Wymachy ramion jak w czasie biegu (rys. 2).
3. Wymachy nogi jak w czasie biegu

Opierając się jedną ręką o przedmiot lub współćwiczącego unieść kolano a następnie wykonać w miejscu pełny krok biegowy nogi. Piętę wyrzucić daleko do tyłu (rys. 3).

STYL BIEGU



DOBRY — ZŁY
Rys. 1.



Rys. 2.



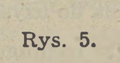
Rys. 3.



Rys. 4.

4. Skłony tułowia w lewo i w prawo oraz w przód i w tył.

5. Bieg podskokami z wymachem ramion. Przy wznosie prawego kolana wymach lewego ramienia w górę (rys. 4).



Rys. 5.

6. W marszu — długimi wypadami —„pogłębianie“ (rys. 5).

7. Przysiady na całych stopach jak w lekcji prprzedniej.

8. Luźne podskoki na jednej nodze.

Poszczególne ćwiczenia wykonywać aż do lekkiego zmęczenia.



Rys. 6.

Ćwiczenia główne (45 — 60 minut).

1. Szybki marsz z pracą ramion jak przy biegu i przejście do biegu swobodnego.
2. Bieg po terenie pochyłym. Starać się biec jak najluźniej (rys. 6).
3. Bieg 500 m w tempie dostosowanym do najsłabszych (dla kobiet bieg 200 m).
4. Luźny marsz, głębokie wydechy, lekkie podskoki na jednej nodze.
5. Ćwiczenia przygotowawcze do siatkówki w zależności od usprawnienia grupy.
6. Wspinanie się na drzewo lub w podporze skurcze i wyprosty nóg oraz uginanie i wyprosty ramion (rys. 7).
7. Przejście równoważne (ścięte drzewo, kładka, linia).
8. Skoki na jednej nodze (rys. 8). Sprawniejsi urządzają między sobą konkurs, kto przebędzie odległość np. 20 m mniejszą ilością skoków. Ćwiczyć na jednej i drugiej nodze. Po każdym odbiciu tułów prostować.



Rys. 7.



Rys. 8



Rys. 8a.

9. Przeskoki z nogi na nogę. Po odbiciu się z nogi prawej wyskok w górę i zeskok na lewą do półprzysiadu, po czym znów wyskok w górę itd. (rys. 8a).

10. Rzuty kamieniami lekkimi tak jak granatem, kamieniami cięższymi jak pchnięcie kulą (rys. 9).

11. Sztafeta np. 6 × 50 m.

Ćwiczenia końcowe (około 5 minut).

1. Skłon i skręt tułowia z dotykaniem ręką stopy (rys. 10).
2. Po dwuch przedmachach wymachy ramion w bok (rys. 11).



Rys. 9.



Rys. 10.



Rys. 11.

3. Luźne podskoki, głębokie wydechy.
4. Marsz ze śpiewem. Zapowiedź następnej lekcji, zakończenie.

Tempo ćwiczeń dostosowywać do najmniej zaawansowanych. Z każdą lekcją powtarzać ćwiczenia większą ilość razy. W drugiej połowie kwietnia przebiegać na treningach zamiast 500 m dystans 800 m (kobiety 400 m). Na 3 dni

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH ĆWICZENIA

1) Ćwiczenia przeprowadzać w grupach sprawnych i mniej sprawnych. W czasie biegu dopilnować, by wszyscy ćwiczący biegli w zespole razem. Tempo biegu dostosowywać zawsze do najsłabszych.
2) W połowie kwietnia przeprowadzić bieg treningowy na pełnym dystansie na SPO (500 wzgl. 1000m). Prowadzący wibiec w takim tempie, jakie wymagane jest na SPO.
3) Dążyć do tego, by po każdym treningu (lekcji) ćwiczący mogli wziąć ciepły natrysk. W braku natrysku zwrócić ćwiczącym uwagę na konieczność zmycia w domu potu ciepłą wodą.
4) Starać się o to, ażeby jak najprędzej przeprowadzić (jeśli tego dotąd nie dokonano) badanie lekarskie wszystkich ćwiczących.
5) Prowadzić dokładnie dzienniczek zajęć, który powinien zawierać następujące punkty:
   a) datę przeprowadzenia lekcji,
   b) warunki atmosferyczne,
   c) ilość ćwiczących,
   d) nastrój i samopoczucie ćwiczących,
   e) badanie lekarskie uczestników.



Lekcja piłki nożnej przy pracy

Przygotowujemy się do „Pucharu Polski"

W ostatnim dniu Spartakiady drużyna chorzowskiej „Unii" po raz pierwszy zdobyła „Puchar Polski" najzaszczytniejszą nagrodę piłkarską. Ale zanim to się stało — w tej masowej imprezie piłkarskiej na tysiącu boisk odbyło się ponad 13 tysięcy spotkań pomiędzy 7.200 drużynami, które wystartowały do rozgrywek.



„Puchar Polski" nie jest imprezą wyłącznie dla znanych drużyn ligowych — przeciwnie, jest dostępny dla każdego zespołu zespołu piłkarskiego, dla drużyn kół sportowych, LZS-ów, szkolnych kół sportowych, dla każdej grupy sportowców.

Zgłoszenia drużyn do tegorocznego turnieju już przyjmują Powiatowe Komitety Kultury Fizycznej.

Regulamin zawodów o „Puchar Polski" daje wszystkim możliwości startowania, a więc:

1) W spotkaniach może brać udział dowolna ilość zawodników zmieniających się w dowolnym czasie gry.
2) Dopuszczalne jest rozgrywanie spotkań na boiskach o różnych wymiarach i prowizorycznych bramkach (boisko 45 × 60 m).
3) Spotkania można rozgrywać w dowolnym obuwiu: w trampkach, pantaflach itd., w dowolnych kostiumach sportowych.
4) Drużyny walczą o zwycięstwo najpierw w swojej gminie, a następnie o „Puchar Powiatu", dalej o „Puchar Województwa" i wreszcie o „Puchar Polski".

W poprzednim numerze „Koła Sportowego" wskazaliśmy jak powinna ćwiczyć sekcja piłkarska w marcu. Dziś podajemy szereg dalszych wskazówech technicznych.

Treningi w kwietniu należy odbywać dwa razy w tygodniu, a w niedzielę rozgrywać zawody. Pierwsze zawody rozgrywajcie pomiędzy własnymi zespołami, by należycie przygotować się do rozgrywek swego powiatu i Pucharu Polski.

TRENING

Trening drużyny rozpoczyna się od biegu i ćwiczeń gimnastycznych, patrz „Koło Sportowe" nr 3 marzec 1952.

Po gimnastyce przeprowadza się ćwiczenia szybkich ale krótkich biegów, nazywanych „zrywami" (startami). W czasie gry piłkarze stale poruszają się po boisku w ten sposób, że biegną szybko do piłki 10 — 15 m, zdobywają ją i podają do partnera lub wybijają dalej. Po chwili odpoczynku znów „zrywają się" do piłki.

Następnie przystępujemy do biegu sztafetowego opisanego w numerze poprzednim „Koła".

W dalszym ciągu zaprawy skaczemy wzwyż przez poprzeczkę, lub zwykły sznurek. Oczywiście na początek wystarczy wysokość 1 do 1,10 m, ale nie zapominajmy, aby wszyscy kolejno wykonali skoki z rozbiegu skośnego — raz z lewej — raz z prawej strony.

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

Jeżeli gracze nauczyli się już uderzenia wewnętrzną stroną podbicia, przejdziemy do trudniejszego uderzenia środkową częścią podbicia. Bez skręcania stopy do środka uderzamy w piłkę podbiciem (nie szpicem), po uprzednim zamachu nogi od tyłu w przód. Tak kopnięta piłka ma dużą siłę lotu, możemy ją celnie podać dalekoi takim uderzeniem łatwo też zdobyć bramkę.

Do tego ćwiczenia dzielimy graczy na grupy i ustawiamy na przeciw siebie Początkowo kopiemy piłkę ustawioną na ziemi, nie silnie, lecz dokładnie. Jeżeli chcemy, aby piłka po uderzeniu miała wysoki lot, staramy się ją uderzyć nisko, stopą pod piłką.

Ćwiczenia z piłką przerabiamy kolejno — najpierw piłką nieruchomą, później toczącą się po ziemi, a dopiero na końcu, po opanowaniu tego, — uczymy się uderzenia piłki z „powietrza" lub odbitej od ziemi („z kozła").

Gaszenie piłki nadlatującej z boku wykonujemy bokiem stopy, podobnie jak zatrzymywaliśmy toczącą się po ziemi, ale palce stopy skierowane są ku ziemi, pięta wzniesiona, aby piłka przed odbiciem do góry „zgaszona" była bokiem stopy.

Gracze rzucają sobie na zmianę piłkę ręką do gaszenia

WYRZUT Z LINII BOCZNEJ



Rys. 1.

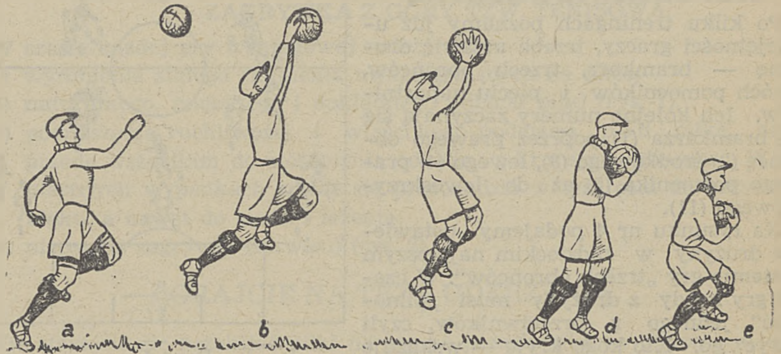
Gdy piłka w czasie gry wyjdzie poza boczną linię boiska, jeden z graczy (drużyny, która jej tam nie posłała) — wrzuca ją z powrotem rękami na boisko (rys. 1). Techniki wrzutu trzeba nauczyć się na treningu. Graczy ustawiamy w kole i każdy z nich kolejno stara się prawidłowo wykonać wrzut. Pamiętajcie, że piłkę trzyma się w szeroko rozstawionych palcach obu dłoni, że zamach do tyłu (skłon tułowia) powinien być daleki. Wyrzut piłki powinien nastąpić w momencie, gdy piłka przechodzi nad głową, stóp nie wolno odrywać od ziemi.

Ciekawe ćwiczenie — to konkurs: kto dalej wrzuci piłkę, albo kto celnie ją wrzuci na oznaczone miejsce.

TRENUJEMY BRAMKARZA

Gra jego różni się od pozostałych graczy w drużynie i dlatego osobno trzeba ćwiczyć z nim chwyty piłek.

Jeden z graczy staje w odległości 10 — 12 metrów od bramki, rzuca piłkę ręką (rzut jest wtedy dokładniejszy) — bramkarz stara się każdą piłkę schwytać i szybko przyciągnąć do siebie. Początkowo rzucamy piłki łatwe do schwytania wprost na bramkarza lub też obok niego, później trudniejsze — bliżej słupków i pod poprzeczką.



Rys. 2.

Chwyt wysokiej piłki jest trudny (rys. 2) — bramkarz odbija się jednonóż i stara się piłkę schwytać w najwyższym punkcie jej lotu, dłonie i nadgarstki „nakrywają" jakby piłkę, potem ściągają ją na piersi.

STRZAŁY NA BRAMKĘ

Po treningu chwytania piłek rzucanych ręką, bramkarz ćwiczy chwyty piłek strzelanych nogą. Gracze napadu stają 25 — 30 m od bramki, parami podają sobie piłkę skośnie i ten, kto otrzymał ją na 14 — 16 m przed bramką, stara się ją celnie wbić do bramki. Początkowo zwracać uwagę na celność — a nie na siłę strzału.

Następnie gracze stają na swoich pozycjach, prowadzą piłkę w stronę bramki i znów z odległości 10 — 15 m strzelają.

TRZECH NA DWÓCH

Jest to zabawa piłkarska a jednocześnie podstawowe ćwiczenie samej gry.

Na ograniczonej części boiska (kwadrat 20 × 20 m) trzech graczy podaje piłkę pomiędzy sobą, zmieniając miejsce, a dwóch „przeciwników“ stara się im piłkę odebrać. Ten z trójki, który zawinił stratę piłki — zmiena swoje miejsce z tym, który ją zdobył i gra toczy się dalej.



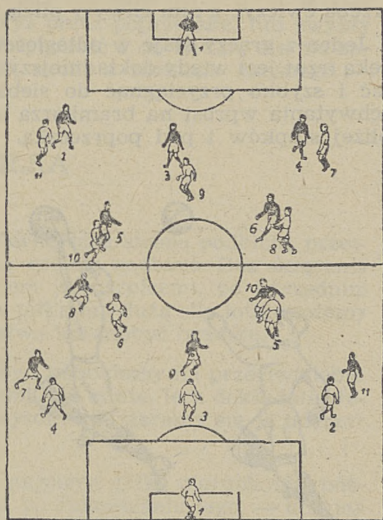
Rys. 3.

Podającym nie wolno „kiwać“, czyli mijać odbierających. Piłkę — po otrzymaniu należy podać dalej, a samemu zaś tak się ustawić, aby móc dobrze przyjąć podanie (rys. 3).

JAK USTAWIĆ DRUŻYNĘ

Po kilku treningach poznamy już umiejętności graczy, trzeba ustawić drużynę — bramkarz, trzech obrońców, dwóch pomocników i pięciu napastników. Ich kolejne numery zaczynają się od bramkarza (1) poprzez prawego obrońcę (2) środkowego (3), lewego (4) prawego pomocnika (5) aż do lewoskrzydłowego (11).

Na rysunku nr 4 podajemy ustawienie drużyny w radzieckim najlepszym systemie gry „trzech obrońców“. W czasie gry każdy z drużyny musi „pilnować“ jednego z przeciwników, czyli „kryć“ go. Kto kogo kryje — wskazuje rysunek.



Rys. 4.

W czasie jednego z treningów zamiast wszystkich ćwiczeń z piłką drużyna będzie grała „do jednej bramki“ — czyli atak przeciwko pomocy i obronie. Wtedy najlepiej praktycznie zapoznać się i ustalić kto kogo „kryje“, aby w spotkaniu role w drużynie były właściwie podzielone.

Podnosimy poziom naszej gry w siatkówkę

W związku z przygotowaniami kół sportowych, LZS-ów i SKS-ów do mistrzostw wewnętrznych w siatkówce (I-szy etap mistrzostw Polski), które będą rozgrywane w kwietniu, podajemy poniżej kilka rad i wskazówek. Przyczynią się one do podniesienia poziomu poszczególnych drużyn. Przede wszystkim należy systematycznie trenować, poświęcając czas poza grą na osobne ćwiczenie sprawności i elementów technicznych, o czym wspominaliśmy w poprzednich numerach „Koła" w lekcjach ogólnego przygotowania.



Rys. 1.
UŁOŻENIE RĄK PRZY ODBIJANIU PIŁKI



Rys. 2.
ZAGRYWKA Z GÓRY TZW. TENISOWA



Rys. 3.
ODBICIE PIŁKI OD SIATKI

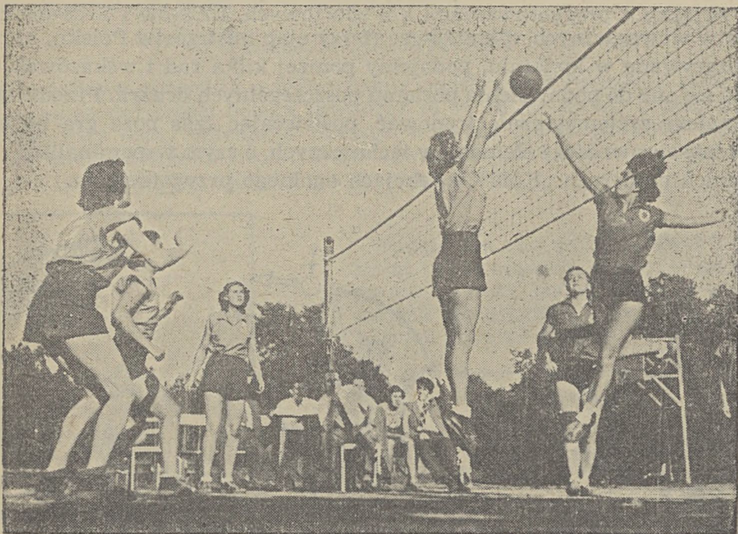
W czasie każdej gry treningowej należy dążyć do:

1) wyrobienia stałego skupienia uwagi grających na piłce,
2) naturalnego, miękkiego i dokładnego odbicia piłki (rys. 1),
3) podnoszenia ruchliwości i właściwego podejścia pod piłkę, dążąc przede wszystkim do stosowania odbicia górnego oburącz. W koniecznych wypadkach starać się przechodzić w tym celu do przysiadu, klęku, a nawet do siadu i leżenia,
4) niepsucia zagrywki (serwisu) (rys. 2).

GRAJCIE NA TRZY UDERZENIA

Nie starajcie się przebijać piłki na stronę przeciwnika za pierwszym uderzeniem. Są gracze, którym zależy przede wszystkim na tym, aby samemu zdobyć punkt. Taki zawodnik stara się koniecznie uderzyć piłkę, ale przebija ją przez siatkę sam. Innym nie podaje. Taki zawodnik rzucając się do każdej piłki wprowadza tylko zamieszanie. Nie zezwalajcie na taką grę.

Najlepiej jest rozgrywać piłkę na trzy uderzenia. Jeden zawodnik przyjmuje piłkę i przekazuje ją drugiemu, znajdującemu się bliżej siatki. Ten podaje tak, ażeby było jak najłatwiej ją zbić na stronę przeciwnika. Jest to zadaniem trzeciego z kolei zawodnika.



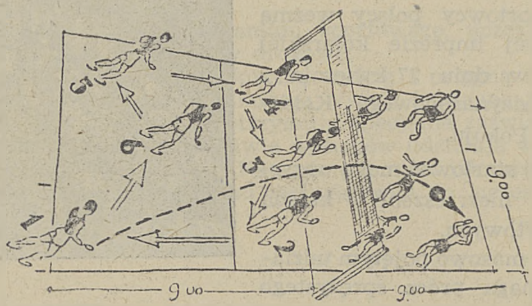
Zwrócić uwagę na przepisowy blok (zastawienie piłki przez wyciągnięcie dłoni ponad siatkę) oraz prawidłową postawę zawodniczki na pierwszym planie oczekującej ściętej piłki (wzorowa postawa obronna).

Drużyna, aby osiągnąć dobrą taktykę powinna ćwiczyć stale w tym samym składzie. Zawodnicy drogą częstych ćwiczeń zaczynają lepiej uzgadniać swoje ruchy i uczą się nowych najlepiej dostosowanych do współgrających.

Weźmy dla przykładu zbicie, którego jest wiele rodzajów. Można zbijać z rozbiegu podbiegając do wystawionej piłki; ale można także zbijać, nie schodząc z miejsca. Można nauczyć się zbijać i prawą i lewą ręką, wykonując zamach jedną ręką po czym zwieść przeciwnika zbijając drugą. Wszystkich tych sposobów należy się uczyć na treningu. To samo można powiedzieć nie tylko o zbijaniu, ale także i o przyjęciu, podaniu i wystawieniu piłki. Na treningu należy nie tylko grać, ale i uczyć się, nieszczędząc na ten właśne cel czasu ani pracy. O ile jest przyjemniejsze zwycięstwo, gdy drużyna ma przeświadczenie, że zawdzięcza je dobremu przygotowaniu.

Drużyna wychodząc na zawody powinna z góry wiedzieć, jak rozwiąże je taktycznie. W każdej grze należy mieć pewien plan. Np. należy ustalić kto wystawia a kto ścina itp. Oto kilka przykładów celowego podawania.

Na rys. 4 ustawiona jest drużyna, w której każdy zawodnik oznaczony jest numerem. Wyobraźmy sobie, że piłka przebita przez przeciwnika, trafia do zawodnika nr 1. Komu on winien ją podać? Jeżeli poda do zawodnika nr 2, to ten będzie musiał obrócić się plecami do siatki i bokiem do trzeciego i czwartego numeru, czyli do tych zawodników pierwszej linii, którzy mogą zbijać piłkę. Naturalnie w takiej sytuacji, numer drugi będzie miał trudności z wystawieniem piłki do zbicia, nie widząc ani siatki ani kolegów. Inaczej gdy pierwsza piłka zostanie podana do nr 3. Ten może ją przyjąć sobie bokiem do siatki i twarzą do nr 2, któremu łatwo i dokładnie może wystawić piłkę do zbicia.



Rys. 4.

W trakcie gry może się zdarzyć, że zawodnik, umiejący najlepiej ścinać, trafi na miejsce nr 3. Jak podawać wtedy? Odpowiedź nasuwa się sama. Trzeba piłkę podać do nr 4, a ten już z łatwością poda najsilniej ścinającemu. Przyk.ad ten wykazuje, że kierunek podania należy przemyśleć wcześniej, przewidzieć wszystkie możliwości, aby jak najbardziej wykorzystać najsilniejsze strony (zalety) każdego z zawodników. Jeśli jeden lepiej ścina, inny lepiej podaje, to należy dbać o to, aby w czasie gry zdolności zawodników były w pełni wykorzystane dla powodzenia drużyny.

Dlatego na treningach zawodnicy powinni starać się ćwiczyć te ruchy, które wykonują najgorzej, a w grze naodwrót: wykorzystywać swoje umiejętności.

„Wyścig Pokoju"

W dniu 30 kwietnia wyruszą z Warszawy na wielką trasę „Wyścigu Pokoju" uczestnicy V-go Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego na trasie Warszawa — Berlin — Praga.

Dla wykazania więzi łączącej sportowców polskich z postępowymi sportowcami całego świata stojącymi w pierwszych szeregach wielkiego obozu Pokoju, dla wykazania swej czynnej postawy w realizacji haseł niesionych przez wyścig, sportowcy polscy wezmą udział w wielkiej imprezie kolarskiej organizowanej w dniu 27 kwietnia z okazji V-go Międzynarodowego Kolarskiego Wyścigu Pokoju.



W imprezie tej startować mogą wszyscy zrzeszeni i niezrzeszeni w kołach i zespołach sportowych.

Impreza o tak masowo pojętym udziale kolarzy, wymaga prócz sprężystego przygotowania organizacyjnego, odpowiedniego przygotowania wszystkich startujących pod względem kondycyjno - technicznym.

Ponieważ należy się spodziewać, że w kategorii rowerów wyścigowych startować będą zawodnicy posiadający już pewne przygotowanie tak kondycyjne jak i techniczne — najważniejszą troską winno być zajęcie się przygotowaniem zawodników - kolarzy w dwóch pozostałych kategoriach wyścigu to jest młodzieżowej i dla dorosłych na rowerach turystycznych.

Pierwszym zasadniczym warunkiem jest właściwe zorganizowanie na terenach powiatów, gmin, kół szkolnych czy kół na zakładach pracy wspólnej zaprawy mającej na celu stopniowe przygotowanie zawodników do osiągnięcia przez nich norm czasów w/g „Jednolitej Klasyfikacji".

Treningi należy przeprowadzać 2 — 3 razy w tygodniu. Początkowo (2 tygodnie) należy stosować wyłącznie spokojną równostajną jazdę wytrzymałościową z nieprzekraczającą 15 km szybkością. Dystans treningu nie powinien przekraczać dystansu, na którym dany kolarz ma startować. W następnych treningach tygodniowych należy, zachowując ten sam dystans, stosować 2 treningi na wytrzymałość (tempo nieco szybsze) oraz jeden trening na szyb-

kość. W ostatnim tygodniu kolarze winni pierwszy trening przejechać ostro na czas w/g norm klasyfikacji a 2 pozostałe tylko na wytrzymałość, stosując tempo nie większe jak 25 km na godzinę. Całość przygotowań należy rozpocząć mniej więcej z końcem marca. Kolarze, którzy korzystają stale z roweru jako środka lokomocji (pocztowcy, młodzież szkolna, robotnicy) mogą swą całodzienną jazdę traktować jako przygotowanie wytrzymałościowe z tym jednakże, że choć raz w tygodniu przejadą dystans wyścigu, w którym mają startować, oraz przynajmniej raz w tygodniu będą próbować swych sił na szybkość. Próby na szybkość jednak należy rozpoczynać początkowo na krótkich odcinkach i stopniowo dochodzić do ostatecznej próby szybkości na dystansie przewidzianym.

Po przygotowaniu się do wyścigu, kolarze zgłaszają swój udział w dniu startu, przybywają na start z rowerem i odpowiednim ekwipunkiem:

a) rower musi być w porządku, nakrętki sprawdzone, wszystko dobrze przykręcone, aby w czasie wyścigu nie było niespodzianek.
b) Otwory przy końcach kierownika muszą być zakorkowane, by zapobiec kaleczeniu przy ewentualnym zderzeniu.
c) Hamulce muszą działać sprawnie, w przeciwnym razie zawodnik nie będzie dopuszczony do startu.
d) Ubiór kolarza do wyścigu powinien być wygodny i dający dużą swobodę ruchów: koszulka trykotowa, spodenki trykotowe (pożądane z wełny) skarpety i pantofle.
e) Podczas wyścigu prócz regulaminu sportowego, uczestników obowiązują administracyjne przepisy drogowe.
f) Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą wyścig i osiągną minima przewi-
f) Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą wyścig i osiągną minima przewidziane dla odnośnych grup, otrzymują specjalne zaświadczenie.

Szczegółowych informacji w sprawie wyścigów udzielają właściwe terenowe Komitety Kultury Fizycznej. Nawiążcie z nimi jaknajszybciej kontakt i przystąpcie do sporządzenia planu przygotowań do uczestniczenia w tej wielkiej imprezie sportowej.

Niech żyje braterstwo sportowców

całego świata w walce o pokój

Układ ćwiczeń szermierczych z kijem

Objaśnienia: Kij długości 1 m i grubości 3,5 cm, tak mocny, ażeby mógł utrzymać 1 ćwiczącego w zwisie. Ćwiczący dobierają się trójkami — zewnętrzni silni, środkowy umiejący wykonać wymyk.



1) Wejście na boisko: trójkami z dwóch stron boiska, ustawienie się do kolumny ćwiczebnej szóstkowej.

2) Ustawienie: kolumna 6-owa, podwójne odległości (po 2 trójki ćwiczebne).

W czasie marszu kij w prawej ręce w dół w skos.

3) Postawa wyjściowa w kolumnie ćwiczebnej: Postawa zasadnicza kij przy prawej stopie w dół wskos, „broń w prawo".

Przywitanie szermiercze na 6 temp:



rys. 2

I. 1 — Kij w ręce prawej umnieść do poziomu wprzód nazewnątrz.

1 — Kij do pionu przy twarzy, dłoń na wysokość podbródka,

3 — tak jak 1,

4 — Kij do poziomu w kierunku do lewego barku, dłoń na wysokości podbródka,

5 — tak jak 1,

6 — Opust ręki wprzód „broń w prawo".



rys. 3

Postawa szermiercza — wykrok nogi prawej, obie nogi ugięte w kolanach, stopy ustawione pod kątem 90°, odległość stóp od siebie na 1,5 — 2 stopy. Prawa ręka w kierunku na prawo.

Lewa ręka uniesiona w górę nazewnątrz ugięta w łokciu. (Odtąd liczyć na 4 tempa).

II. 1 — Krok szermierczy wprzód w prawo (do widowni): wykrok nogą prawą z pięty,

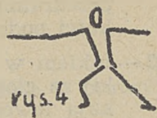
„i" dosunięcie nogi lewej na odległość 1 stopy.

2 „i" powtórzyć krok,

3 „i" krok szermierczy w tył (rozpoczyna noga lewa),

4 „i" powtórzyć krok w tył (rozpoczyna noga lewa).

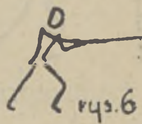
III — IV. 1 — wypada — duży wypad nogą prawą, prawa ręka z kijem wyciągnięta wprzód, lewa ręka wyprostowana w bok.
2 — wytrzymaj,
4 — postawa szermiercza (powtórzyć 2 razy ostatnie 4 tempa).



V. 1 — Postawa zasadnicza, kij przy prawej nodze,
(wykrok lewą nogą) wprzód (do widowni),
3 — powrót z wypadu (cofnąć prawą nogę),
3 — chwyt szermierzy karabinu (kija) lewa ręka wprzód, prawa przy biodrze,
4 — wytrzymaj.

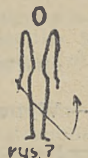


VI. 1 „i" Krok szermierczy z bagnetem (ruch rozpoczyna lewa noga, dosunięcie prawej),
2 „i" powtórzyć krok,
3 „i" krok szermierczy z bagnetem w tył (ruch rozpoczyna prawa noga),
4 „i" powtórzyć krok.



VII—VIII. 1 — Wypad lewą nogą, prawa pozostaje w miejscu, pchnięcie kijem ręką prawą, lewa ręka podtrzymuje prawą dłoń,
2 — wytrzymaj,
3 — powrót z wypadu do postawy szermierczej z bagnetem,
4 — wytrzymaj (powtórzyć 2 razy ostatnie 4 tempa).

IX. 1 — Postawa zasadnicza,
2 — wytrzymaj,
3 — kij do pionu przy twarzy, dłoń na wysokości podbródka,
4 — opuść w dół do wewnątrz, wolny koniec kija oparty o ziemię przy lewej stopie.





X. 1 — Przenieść kij łukiem do zewnątrz, kij pionowo przed twarzą, przedramię prawej ręki równolegle do kija, dłoń na wysokości podbródka,

2 — łukiem w lewo kij w bok w dół, wskos, lewa ręka w bok kij za głową w lewo, w dół, wskos, palce prawej ręki dotykają lewego ucha, chwyt lewą ręką za wolny koniec kija, skręt głowy w lewo,

4 — łukiem zewnętrznym przenieść kij w dół w lewo odbicie się nogą prawą, przejście do postawy skrzyżnej, prawa noga z tyu, lewa noga lekko ugięta, lewa ręka w bok, skłon tułowia w prawo, koniec wolny kija na ziemi przy stopie prawej nogi (patrz na rękę lewą).



XI. „i" Łukiem nazewnątrz w lewo, kij poziomo w górze, chwyt oburącz, prawa noga w bok.

1 — wypad nogą prawą w bok, kij wzdłuż uniesionej w górę prawej ręki,

2 — Zatoczyć kijem koło nazewnątrz,

3—4 wyprost nogi prawej, przenieś kij łukiem nazewnątrz, zwrot w lewo do wagi na nodze lewej, kij na ziemi, obie ręce oparte o kij.

XII. 1 — Wytrzymaj,

2 — podskokiem przysiad, kij poziomo wprzód,

3 — ćwiczący zewnętrzni w trójkach — kładą kije na ziemi, ramiona w górę wolno powstań, środkowy przechwytuje kij na szerokość barków, wolno powstań do postawy ramiona w górę,

4 — zewnętrzni zwrot do środkowego podejść, ramiona w górę chwyt oburącz za końce kija.

XIII. 1—2 Środkowy — zwis o ramionach ugiętych wymyk,
3—4 podpór przodem,
1—2 wolno odmyk,
3 — powrót na swoje miejsca,
4 — chwyt za kij, postawa szemiercza „broń w prawo".

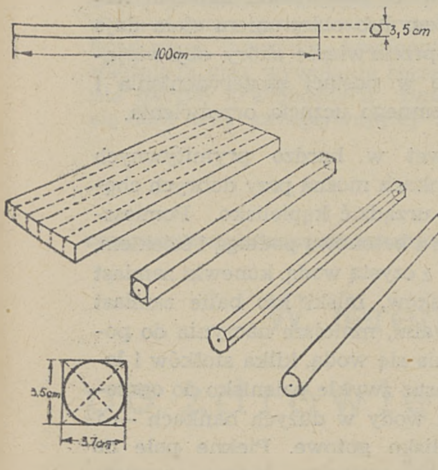
XVIII. Pozdrowienie szermiercze na 6 temp
(jak na początku ćwiczenia).


rys. 8

Wykonujemy sami

Kij — Laska

Do pokazu masowych ćwiczeń gimnastycznych



Przy wykonywaniu lasek należy zorganizować pracę kolektywnie, zwłaszcza jeżeli potrzebna jest większa ich ilość. Wtedy to:

I grupa tylko wykreśla na desce linię;
II „ rozcina deski;
III „ obrabia kantówkę z grubsza;
IV „ wykańcza.

Najpierw ustalamy ile potrzeba nam lasek i na podstawie tego obliczamy ilość materiału.

Najprościej wykonujemy laski z desek, do tego celu potrzebne nam są deski długości 100 cm a grubości 3,5 cm. Na obu sztorcach deski najpierw kreślimy jak na rysunku co 3,7 cm linię według węgielnicy i według tych linii rozcinamy piłą (najlepiej czopnicą). Na sztorcu każdej kantówki kreślimy przekątne, w skrzyżowaniu których ustawiamy nóżkę cyrkla by zakreślić nim koło. Następna faza to ścięcie krawędzi ośnikiem lub nożem. Otrzymamy wtedy formę ośmiokąta. To samo robimy dalej z krawędziami, aż otrzymamy kształt okrągły laski.

Laskę ostatecznie wygładzamy pilnikiem (zdzierak) i szklistym papierem.

Jak usuwać zmęczenie

Każdemu jest znane uczucie zmęczenia, uczucie występujące po intensywnej pracy czy po ćwiczeniach.

W mięśniach po wysiłku nagromadza się wiele produktów zmęczenia, powstających wskutek przemian chemicznych zachodzących w pracującym mięśniu. Obecność tych produktów obniża znacznie zdolność mięśnia do pracy i powoduje uczucie zmęczenia. Pełną sprawność może przywrócić mięśniom tylko całkowite usunięcie tych produktów z organizmu.

Na czym polega usuwanie zmęczenia?

Pracę likwidacji produktów zmęczenia wykonuje krew, układ krwionośny i płuca. Płuca dostarczają do krwi tlenu, koniecznego do spalania produktów zmęczenia oraz wydalają dwutlenek węgla, który jest ostatecznym produktem spalania w mięśniach. Układ krwionośny rozprowadzą krew, która dostarcza do mięśni tlen z płuc i składniki odżywcze z przewodu pokarmowego a również wypłukuje z nich produkty zmęczenia.

Wiele możemy pomóc organizmowi w pracy nad usuwaniem produktów zmęczenia i odnową energii mięśniowej. Ważnym czynnikiem pomocnym do szybszego usunięcia zmęczenia, jest **kąpiel**. Kąpiel zmywa pot, tłuszcz i brud ze skóry, otwierając szeroko pory, przez co pozwala na skuteczniejsze wydalanie przez skórę niektórych produktów zmęczenia i pobieranie tlenu. Równocześnie kąpiel powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, skórnych i mięśniowych, co wzmaga czynności ustroju zmierzające do usuwania zmęczenia. Zwłaszcza ciepła kąpiel zakończona zimnym natryskiem lub oblewaniem ciała daje silne przekrwienie skóry objawiające się w postaci zaczerwienienia i przyjemnego uczucia orzeźwienia.

Nawet w bardzo prymitywnych warunkach można przy dobrych chęciach urządzić kąpielisko. Pomieszczenie z betonową podłogą i ściekiem, kubły z czystą wodą, konewki zamiast natrysków, miski lub balie zamiast umywalni, mniejsze naczynia do polewania się wodą, kilka stołków i ławek oraz zwykłe palenisko do ogrzewania wody w dużych bańkach — i kąpielisko gotowe. Piękne pole do działania mają tu ludowe zespoły sportowe, które poprzez higienę sportową powinny krzewić higienę życia codziennego na wsi.

Oprócz kąpieli i łaźni olbrzymie znaczenie do usuwania produktów i ochrony energii mięśniowej posiada **masaż**. Działanie masażu polega na



wyciskaniu mechanicznym krwi z mięśni i okolicznych tkanek, a razem z nią produktów zmęczenia. Jednocześnie przez pomoc w przepływie krwi przez naczynia krwionośne w mięśniach oraz wywołanie rozszerzenia naczyń krwionośnych zwiększa się ilość krwi przepływającej przez mięśnie. Stąd szybsza likwidacja produtków zmęczenia, zwiększony dopływ substancji odżywczych i odnowa zasobów energii w mięśniach. Oprócz tego działania mechanicznego masaż powoduje cały szereg innych zmian, które wzmagają zdolność mięśnia do szybkiego wypoczynku i zwiększają jego sprawność.

Nie tylko jednak same mięśnie ulegają zmęczeniu w czasie pracy sportowej. Prędzej niż mięśnie męczy się układ nerwowy i najgłówniejsza jego część — kora mózgowa.

Idealnym naturalnym wypoczynkiem mózgu a więc i całego organizmu jest sen. Dobry i dostatecznie długi sen, przy zapewnieniu świeżego powietrza, jest nieodzownym warunkiem każdego wypoczynku.

Sportowiec w czasie wypoczynku powinien zająć się również pracą kulturalno-oświatową i społeczną. Nie mniejsze znaczenie ma praca zawodowa i nauka. Tak jak najlepszym wypoczynkiem mięśni jest ożywienie ich ukrwienia, tak samo najlepszym wypoczynkiem dla sportowca jest praca umysłowa ożywiająca ukrwienie mózgu. **Praca zawodowa, działalność społeczna, życie kulturalne, nauka i sport to dziedziny nie kłócące się ze sobą, ale doskonale harmonizujące i uzupełniające się nawzajem.**

W teren i na boiska po zdrowie i siły do pracy i walki o pokój

Koło sportowe przy fabryce „Skorochod" w Leningradzie

W świetlicy koła sportowego przy fabryce obuwia „Skorochod" wisi cały szereg dyplomów, stoją na półkach nagrody, oraz widać dwa duże proporce.

Przewodniczący koła tow. Włodzimierz Wykorew pokazuje nam zdobyte przez koło nagrody i objaśnia:

— Te przechodnie proporce zdobyło nasze koło za I miejsce w socjalistycznym współzawodnictwie, jeden ufundowany przez Leningradzki Komitet Kultury Fizycznej, drugi przez Zrzeszenie Sportowe „Czerwony Sztandar".



Drużyna piłkarska juniorów, mistrz miasta Leningradu na rok 1951

W r. 1951 koło zdobyło 30 nagród na zawodach o mistrzostwa rejonu (dzielnicy), miasta i Zrzeszenia Sportowego „Czerwony Sztandar".

Na dyplomach i nagrodach czytamy:

I miejsce w komsomolskim narciarskim biegu wśród kół Leningradu.

I miejsce w wioślarstwie na Centralnych Mistrzostwach Zrzeszenia „Czerwony Sztandar".

I miejsce w mistrzostwach lekkoatletycznych rejonu.

Dyplom uznania za wykonanie przed terminem planu rocznego itd.

Jak pracuje koło sportowe fabryki Skorochod i czemu zawdzięcza swoje wyniki:

Kołem kieruje rada koła wybrana na ogólnym zebraniu. Przy radzie istnieją ponadto biura sekcji sportowych koła. W oddziałach są wybierane rady oddziałowe, które kierują wychowaniem fizycznym i sportem swoich oddziałów.

Łączność rady oddziału z radą koła utrzymuje się przez społecznego instruktura - organizatora, którego zadaniem jest aktywizowanie rady oddziału w pracy i przeniesienie wytycznych z rady koła.

Każdy oddział posiada zorganizowaną sekcję ogólnego przygotowania oraz sekcje sportowe. Wielką popularnością cieszy się sekcja turystyczna. Sekcja ta organizuje kilkudniowe wycieczki. Jedną z form pracy sekcji turystycznej jest organizowanie również kilkunastodniowych wycieczek górskich i wodnych dla pracowników w czasie urlopów. Na wycieczkach tych uczestnicy opisują swoje wrażenia w specjalnych albumach. Po zakończeniu wycieczki albumy te zostają złożone w świetlicy.



CZŁONKINIE SEKCJI TURYSTYCZNEJ NA WYCIECZCE

Rady oddziałowe pracują na podstawie planu rocznego oraz kalendarza imprez sportowych. Plan przewiduje:

a) Zdawanie odznaki GTO

b) Klasyfikację

c) Szkolenie aktywistów społecznych i sędziów.

W każdym oddziale wisi tablica wykazująca przebieg wykonywania planu oraz tabela rekordów oddziału i najlepszych wyników uzyskanych przez sportowców oddziału w danym roku. Między oddziałami prowadzi się socjalistyczne współzawodnictwo, przez co szybciej i lepiej wykonuje się plan roczny.

We wszystkich oddziałach prowadzi się w czasie przerwy 5-minutową gimnastykę.

Najważniejszymi zawodami dla koła jest święto sportowe fabryki. W ramach tego święta przeprowadza się spartakiadę fabryczną w najważniejszych dyscyplinach sportu jak: piłka nożna, lekkoatletyka, zapasy, boks, itd.

Podczas spartakiady prowadzi się punktację indywidualną dla ustalenia tytułu mistrza oraz drużynową między oddziałami. W spartakiadzie w r. 1951 brało udział 3.000 uczestników, ustanowiono 18 nowych rekordów koła.

Zajęcia prowadzi koło na własnych obiektach sportowych: latem na stadionie, zimą zaś w 2 salach sportowych. Całą tą wielką pracą kieruje aktyw społeczny i społeczni instruktorzy sportowi. Koło nie posiada ani jednego płatnego pracownika. Dużą pomocą w pracy jest miejscowa organizacja partyjna i rada zakładowa. Komsomoł zaś ściśle współpracuje z radą koła i jest inicjatorem całej pracy.

Członkowie koła i wybitni zawodnicy, to przodujący pracownicy fabryki.

W księdze zasłużonych działaczy i sportowców znajdującej się w świetlicy czytamy:

Lidia Michajłówna - Pawłowa — wielokrotna mistrzyni fabryki i Leninigradzkiej Rady Zrzeszenia Sportowego „Czerwony Sztandar" w biegu na nartach na dystansie 5 km. Zawodniczka I klasy. W produkcji wypełnia 170% normy.

Lidia Karpówna - Martowa — mistrzyni Zrzeszenia Sportowego „Czerwony Sztandar" w pływaniu, wykonuje 165% normy itd.

Koło sportowe przy fabryce Skorochod jest przodującym kołem w Leningradzie.

„Dołożymy wszystkich starań, by i w roku bieżącym zdobyć pierwsze miejsce i nie oddać przechodniego pucharu" powiedziała nam członek rady koła, mistrzyni w jeździe na nartach, Pawłowa Lidia na zakończenie naszej wizyty w Kole Sportowym przy fabryce obuwia „Skorochod".

Artykuł dyskusyjny

Obserwując pracę własnego koła sportowego oraz pracę innych kół zrzeszeń sportowych w ubiegłym roku (szczególnie w zakresie zdobywania odznak BSPO i SPO), zebrałem sporo uwag, którymi chcę się podzielić z Czytelnikami „Koła". Myślę, że wypowiedź moja nie pozostanie bez echa i że osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie prób i sami zdobywający odznakę zabiorą głos w dyskusji, potwierdzą moje wypowiedzi lub im zaprzeczą, lub wreszcie wniosą elementy dodatkowe.

Do tej pory ani u nas ani w innych kołach nie było systematycznej pracy. Do połowy ubiegłego roku nie były przeprowadzane żadne próby poza Biegiem Narodowym. Dopiero w końcu roku w przeciągu miesiąca, a często i w krótszym terminie uczestnik zdobywał odznakę. Wprowadzanie współzawodnictwa w „szybkościowym" zdobywaniu odznak uważam za całkowicie błędne. Bardzo natomiast pożądane **jest współzawodnictwo odnośnie ilości zdobytych odznak w stosunku do ilości zrzeszonych, podsumowane dopiero w grudniu danego roku.**

Jest wiele błędów i niedociągnięć w pracy koła na odcinku sprawnej i dobrej organizacji przy zdobywaniu odznaki SPO. Ale są również trudności, które hamują pracę nie z winy koła. Na przykład sprawa dokumentacji. Wypełnianie protokółów zgłoszeń do prób, legitymacji kontrolnych, zeszytów ewidencji ,wykazów imiennych, sporządzanie sprawozdań przechodzi nieraz siły, a często i kompetencje komisji.

Jako przykład niepotrzebnej pracy podam fakt, że temu samemu uczestnikowi trzeba wpisać w protokóły odbytych prób 12 razy datę urodzenia, oprócz tego w legit. kontr. i zeszycie ewidencji 2 razy, co przy kilkuset nazwiskach stanowi znaczny a niepotrzebny wysiłek.

Wydaje się, że całą dokumentację należy uprościć, odrzucając papierową robotę i niepotrzebny formalizm.

Oddzielne zagadnienie stanowi sprawa zestawu ćwiczeń i norm. Z własnego doświadczenia stwierdzam, że niektóre normy, jak bieg na 1000 m, pchnięcie kulą mężczyzn, czy skok w dal mężczyzn są trudne do osiągnięcia, a na odmianę skok wzwyż — łatwy itd. Należałoby się zastanowić, czy jedne normy nie są zbyt łatwe, drugie zbyt trudne.

Regulamin SPO nie uwzględnia w tej chwili czynnika emocji i indywidualnego współzawodnictwa. Gdyby można było wprowadzić zróżnicowanie odznaki na zwykłą i wybitną dałoby to bodziec słabszym do pracy nad sobą.

Należy również jak najszybciej wprowadzić stopień II, gdyż zdobywanie tylko łatwych norm I stopnia nie nadaje takiego znaczenia odznace, jakie w istocie ma spełniać.

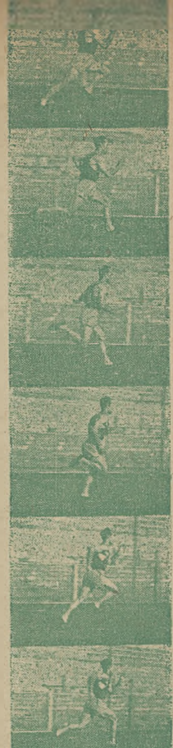
Na zakończenie chciałem zaproponować zmianę terminu zdobywania odznaki. Proponuję skrócenie go do jednego roku. Ułatwi to pracę organizatorom, zmobilizuje ubiegających się do systematycznego treningu i odbywania prób i będzie zgodnym z rocznymi zadaniami planowymi.

Krosno Henryk
Koło Sportowe „Kolejarz"
przy Zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego w Pruszkowie.

Czytajcie







nr 1 Skok wzwyż
nr 2 Start
nr 3 Bieg krótki
nr 4 Pchnięcie kulą
nr 5 Rzut granatem
nr 6 Skok w dal
nr 7 Trójskok
nr 8 Rzut dyskiem
nr 9 Rzut oszczepem
nr 10 Skok o tyczce
nr 11 Bieg przez płotki
nr 12 Biegi sztafetowe
nr 13 Biegi na przełaj
nr 14 Skok startowy i kraul
nr 15 Pływanie — styl grzbiet.

Cena egzemplarza zł 1,55.

Powyższe wydawnictwa zamawiać można przez „Dom Książki", Warszawa, ul. Wiejska 14.

Start Kiszki



Start Mode-równy